

Docent: Charlotte Thyssen

Dansstijl: Jazzdans

Muzieknummer: Hold my Hand – Jess Glynne

Omschrijving dans:

Hold my Hand heeft een vrolijke en duidelijke beat die voor beginners zeer handig te volgen is. Het nummer gaat over het hebben en vinden van steun bij vrienden, familie, ... op momenten van onzekerheid of angst. De dans focust op het gevoel van kracht en zelfzekerheid als je samen bent/danst. Het gaat vooral over dansplezier, groot en krachtig bewegen, en spelen met de accenten in de muziek. De dans is gemaakt voor kinderen van het 4^e-5^e-6^e leerjaar (10-12 jaar).

Mogelijke variatie:

Gemakkelijker maken?

- meer herhaling toevoegen (rechts en links hetzelfde).
- geen frontwissel.
- sprongen klein houden / aanpassen naar sprongen van 2 voeten op 2 voeten / veranderen in een niet gesprongen beweging (bv. een pose, reik, relevé, grand battement, ...).

Moeilijker maken?

- hoofdbewegingen toevoegen (extra coördinatie).
- twostepturns/threestepturns veranderen in technische déboulé (of andere draai).
- halve omdraai veranderen in anderhalve hinchendraai.

Didactische tips:

- Ga tijdens de uitleg voor je leerlingen staan. Bij frontwisseling sta je dus soms achteraan in de danszaal. Sta daar ook af en toe als je meedanst. Leerlingen kunnen in het begin van de dans via de spiegel naar je kijken, en wanneer het front naar achter wisselt, sta jij voor hen.
- De muziek is regelmatig met dezelfde beat. Je hoeft de muziek bij het oefenen niet telkens opnieuw op te zetten vanaf het begin. Laat je leerlingen stukjes van de dans verschillende keren achter elkaar oefenen terwijl de muziek doorloopt (om flow in de les te houden).
- Geef voldoende aandacht aan de sprongen. Zorg voor goede warming-up vooraf in de les (inculsief inspringen). Oefen de sprongen ook eerst als aparte oefening.
- Focus bij side coaching ook op de kwaliteit van de beweging (groot, ver, diep, krachtig, sterk, ...) en niet enkel op de beweging zelf (stap, chassé, mambo, sprong, ...).
- Beeldspraak kan bij veel leerlingen helpen, qua onthouden of qua uitvoering van de beweging (bv. vang de vlieg en gooi hem weg, duik onder het hek door, ...).

Aandachtspunten:

Algemeen:

- maak grote verschillen in hoog/laag (diepe pliés ↔ volledig uitstrekken / hoge sprong).
- maak sterke isolaties: hiervoor moet je de beweging stop zetten (een duidelijk eindpunt).
- sterke armen: volledig verlengen (let op dat ze uit enthousiasme hun armen niet uit placering gooien)

Sprongen:

- dubbel attitude = sprong van 1 been op hetzelfde (ev. eerst van 2 op 2 = gemakkelijker en veiliger).
- grand jeté = sprong van 1 been op het andere.
- elke sprong start en eindigt in plié!
- voeten goed afrollen.
- knieën over tenen houden bij landing.
- sterk bovenlichaam maken (center) en omhoog blijven denken bij landing.
- grand jeté: focus op achterste been dat je voorwaarts duwt (zorgt voor sterkere afzet).